

MANUAL DE DIETA NAS FÉRIAS

Marissel Rios
Health Coach



ÍNDICE

1. Agradecimentos
2. Mensagem
3. Crie uma rotina fora da rotina
4. Estude o local de destino
5. O que pode levar no avião
6. Conheça a sua dieta
7. Mantenha a ingestão de água
8. Tenha cartas na manga
9. Programe sair da dieta
10. Novas experiências
11. Final de semana em família em local privativo
12. Crie uma opção
13. Atividade física
14. Lembrete
15. Sobre mim
16. Fim

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus em primeiro lugar e a minha família por serem pilares essenciais na minha vida.

Agradeço a todas às estagiárias que já passaram pelo Team Marissol Rios, Monica, Simone, Tati, Mari, Carol, pela dedicação e prontidão nas atividades.

Agradeço a cada paciente e admiradores do meu trabalho pela confiança.

Marissol Rios

MENSAGEM

As férias estão a todo vapor e muitas famílias viajam. Mas férias não precisa ser sinônimo de descontrole alimentar e falta de exercício. É possível passar esse tempo de descanso de maneira saudável e com escolhas conscientes.

Você não precisa ir a academia, apesar de existir o GymPass como opção, mas você pode brincar de correr com as crianças, caminhar na rua e até fazer um treino em casa. Os pacientes do Team podem fazer uso do app de treino.

Já com relação à dieta, não precisamos comer tudo que queremos de uma vez só. As férias, bem como os alimentos, continuarão existindo. Quando falamos em alimentação balanceada precisamos pensar nas escolhas que fazemos. Por isso preparamos esse manual com algumas dicas para você se manter saudável mesmo durante as férias.

CRIE UMA ROTINA FORA DA ROTINA

Manter a rotina de dieta nas viagens não é uma tarefa das mais fáceis, pois o fato de sairmos da nossa rotina diária pode ser um gatilho para deixarmos de lado nossos hábitos saudáveis, no entanto, é possível manter a dieta e aproveitar as férias.

O segredo está no planejamento, com um pouco de organização é perfeitamente possível manter a dieta e aproveitar a viagem com alguns benefícios extras.

IMPORTÂNCIA DA ROTINA

1. Regula o relógio biológico
2. Diminui a ansiedade
3. Ajuda a formar hábitos
4. Aumenta a produtividade
5. Regula o humor



ESTUDE O LOCAL DE DESTINO

Quando estiver fazendo o planejamento do local que irá viajar se atente para alguns fatores como a estrutura do local e tipo de hospedagem, se será um Hotel, pousada, resort, apart hotel, etc.

Não espere chegar ao destino para pensar o que vai fazer da dieta, estude a estrutura do local com antecedência, assim você saberá qual será a melhor estratégia para usar nos dias que ficará por lá.

Alguns modelos de hospedagens disponibilizam a copinha do bebê, para esquentar e armazenar refeições, em outros como apartamento, por exemplo, o hóspede tem cozinha disponível, o que possibilita preparar as próprias refeições.

No caso dos resorts, você tem acesso a todas as refeições, que tem sim opções saudáveis, basta exercitar sua escolha.



O QUE PODE LEVAR NO AVIÃO

Quando falamos de levar comida no avião, existem algumas regras que devem ser seguidas para garantir a segurança e o conforto de todos a bordo. Em geral, é permitido levar alimentos sólidos em voôs nacionais e internacionais, desde que estejam embalados adequadamente para evitar derramamentos ou contaminação.



CONHEÇA SUA DIETA

Muitas vezes é possível fazer compras em algum supermercado e armazenar os alimentos na geladeira do hotel, nem sempre você irá encontrar o mesmo alimento que consome rotineiramente, no entanto pode substituir por outro alimento do mesmo grupo. O mesmo conceito vale na hora de se servir no self-service do hotel.



**MANUAL DE DIETA
NAS FÉRIAS**

Marissal Rios
Health Coach

MANTENHA A INGESTÃO DE ÁGUA

Quando chegar ao seu local de destino, procure um mercado próximo para comprar garrações de água e deixar no quarto. Além de evitar gastos com garrafinhas pequenas, visualizar a água fará com que você beba mais líquido.

Durante os passeios leve na sua mochila garrafinhas menores, que você pode ir reabastecendo com aqueles galões que já comprou. Isso é primordial para manter o bom funcionamento do intestino e não confundir sede com fome.



TENHA CARTAS NA MANGA

Se for possível leve com você alimentos práticos para transporte e consumo, como: castanhas, frutas secas, biscoito de arroz, aveia, atum enlatado e até suplementos em barra ou pó, isso pode salvar sua dieta quando a fome aperta evitando que você saia comendo o que achar por aí.



PROGRAME SAIR DA DIETA

O turismo gastronômico faz parte da experiência de conhecer lugares novos, no entanto precisam ser programadas, pensar com antecedência qual alimento da culinária regional irá provar, além de proporcionar uma experiência nova, vai garantir que você não irá sair abrindo exceções toda vez que ver um alimento novo. Faça uma escolha que realmente vale a pena.



NOVAS EXPERIÊNCIAS

Uma forma diferente de hospedagem atual, é se alojar em casa ou apartamento e desfrutar da estrutura inteira.

Isso permite usar a cozinha para preparar suas refeições e posteriormente a geladeira para armazenar, uma vantagem extra é que os anfitriões geralmente têm boas dicas dos locais mais baratos para comprar alimentos e dos mais divertidos para o lazer.

Também existe a opção de se hospedar em hostel que disponibiliza cozinha compartilhada, ou hotel que tem cozinha do bebê.

**MANUAL DE DIETA
NAS FÉRIAS**

Marissal Rios
Health Coach

FINAL DE SEMANA EM LOCAL PRIVATIVO

Passar fim de semana com família ou amigos na casa do sítio ou na praia também é um tipo de viagem bem comum, nesse caso meu conselho é: leve comida congelada.

Separe algumas horas para preparar as refeições com pelo menos um dia de antecedência, organize em caixa ou bolsa térmica e pé na estrada. Isso garante mais tempo disponível de diversão, sem ter que se deslocar para comprar e depois preparar os alimentos e uma chance muito maior de seguir a dieta.

Também é uma excelente forma de se virar em locais mais remotos longes de supermercados.



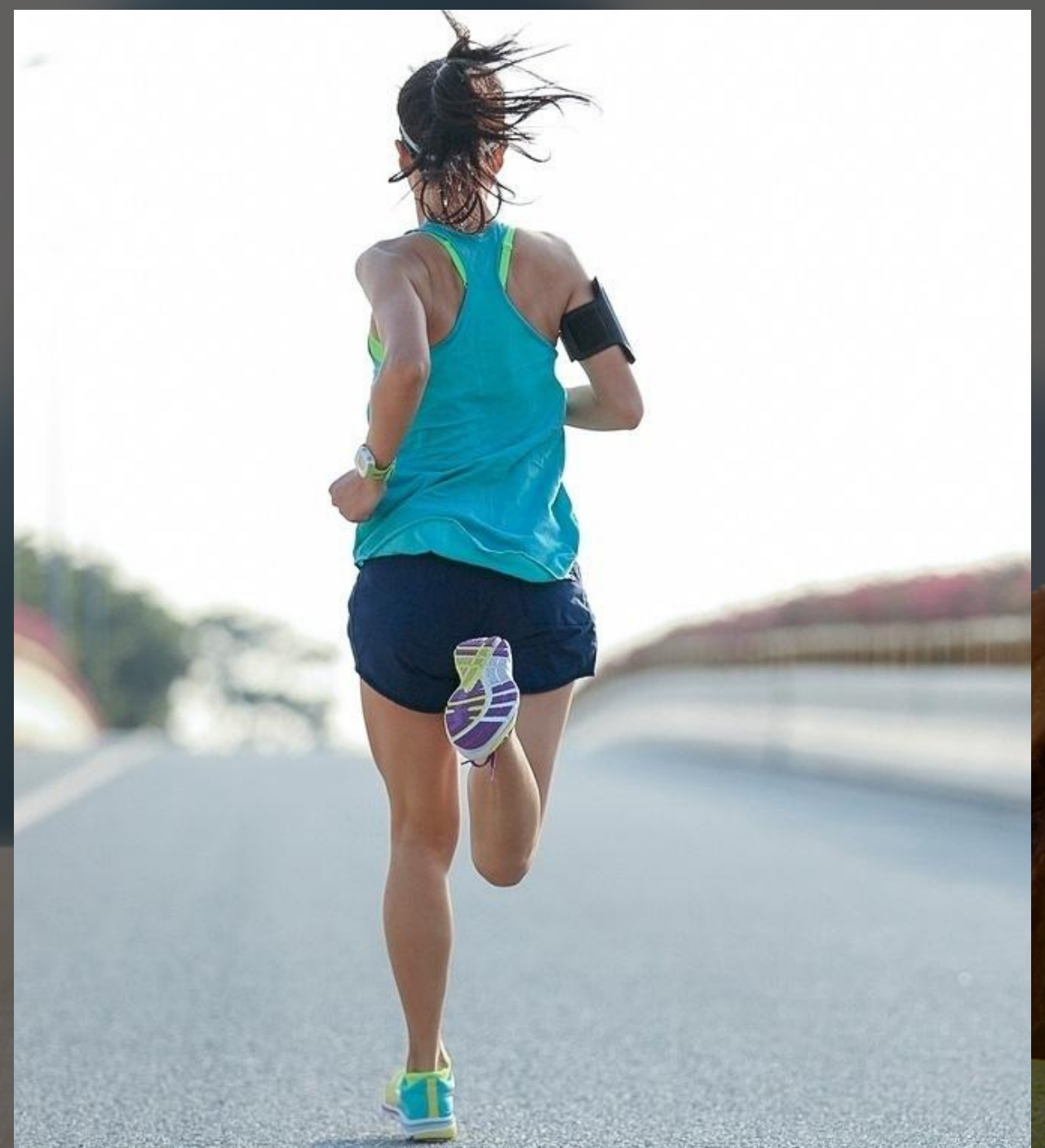
CRIE UMA OPÇÃO

Alguns locais turísticos como parques não aceitam a entrada de alimento, você pode pedir uma autorização e levar um laudo do nutricionista que te acompanha. Outros locais, permitem que você vá ao carro fazer sua refeição. Se a única opção é consumir o que o local disponibiliza, faça uma boa escolha, sem drama, lembrando que isso deve ser uma exceção na sua rotina.



ATIVIDADE FÍSICA

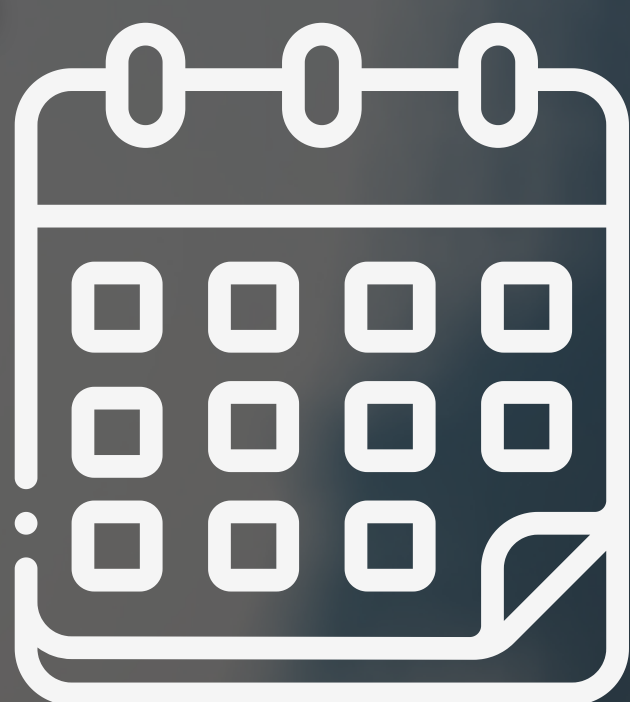
Manter sua rotina de atividade física além de garantir o gasto energético, também é uma ótima maneira de ajudar a manter seus hábitos alimentares. Isso porque a atividade física é um hábito angular, que é um hábito que influencia em outros hábitos, como o da alimentação. E ainda liberam hormônios que dão a sensação de prazer e relaxamento, assim fica mais difícil você buscar esses sentimentos na comida.





LEMBRETE

BANHA *não* TEM



CALENDÁRIO

MANUAL DE DIETA
NAS FÉRIAS

Marissal Rios
Health Coach



SOBRE MIM

Marissol Rios é Health Coach, graduada em Nutrição, Psicologia e Teologia. Pós graduada em psicologia existencial humanista, nutrição do esporte e estética, gastroenterologia e nutrigenômica. Especialista em: Obesidade e doenças metabólicas, Comportamento alimentar, Lipedema e Cirurgia Bariátrica.

Como a maioria das crianças e adolescentes, Marissol passou a infância e a juventude no mundo esportivo – formou-se em ballet ainda jovem –, mas, as duas primeiras faculdades e as responsabilidades da vida adulta, a afastaram dos esportes e a levaram para uma vida sedentária. Resultado: engordou mais de 30 quilos. Insatisfeita com o que viu na balança e no espelho, Marissol decidiu mudar e buscar o equilíbrio entre a mente e o corpo. Em pouco mais de um ano, com reeducação alimentar e atividade física, ela eliminou os quilos que havia ganhado nos últimos anos.

Com a história de superação e vitórias, Marissol Rios espera servir de motivação para que outras pessoas mudem o rumo de suas vidas e procurem ajuda para enfrentar a obesidade, ganhar massa muscular, para levar uma vida mais saudável ou melhorar o desempenho esportivo.

**MANUAL DE DIETA
NAS FÉRIAS**

Marissol Rios
Health Coach

1103

Marissel Rios
NUTRICIONISTA E PSICÓLOGA

NUNCA DESISTA

Eu nunca desisti e ninguém deveria.

Se quiser muito uma coisa, você vai conseguir, você vai ter que dar duro, não vai ser fácil, mas se você quer muito, faça o necessário pra chegar lá .

FIM

**MANUAL DE DIETA
NAS FÉRIAS**

Marissel Rios
Health Coach